



かこがわごはん

兵庫県加古川市の公式キッチン
「かこがわごはん」が旬の食材を
使ったレシピを紹介します。



9月1日は防災の日。
ポリ袋に材料を入れ湯せんして作れば、
ゆで湯の再利用ができます。
袋のまま盛り付ければ食器が汚れません。

Recipe

パッククッキング 肉じゃが

- 1 ポリ袋に牛肉と片栗粉を入れ、よくもむ。さらに調味料を加えてなじませる。
※袋は食品用、耐熱性のある高密度ポリエチレン製を使用してください。
- 2 一口大に切ったじゃが芋、にんじん、玉ねぎを①に加えよく混ぜる。
- 3 水を張ったボウルにポリ袋を入れ、水圧で中の空気をぬく。袋の口をねじって
上の方で縛る。材料が平らになるよう整える。
- 4 沸騰後とろ火にした鍋に平皿を沈め、③を入れて 20 分加熱する。
(ポットの場合は 98℃で 30 分)

材料(2 人分)

牛肉	100g
じゃが芋	中 1 個
にんじん	中 1/3 本
玉ねぎ	中 1/3 個
片栗粉	小さじ 1
砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1/2



クックパッドの市公式キッチン
「かこがわごはん」でも
レシピ公開中



発行元：加古川市市民健康課
TEL:079-427-9191

知っているとちょっと得する食のぷち情報を、もぐピーがお伝えします！



9月は防災月間 食品備蓄は万全ですか？

災害はいつ起きるか分かりません。「いつか準備しよう…」
「今度見直せばいいや…」先延ばしにしている方は今日から
備蓄を見直しましょう。

災害発生直後は、電気・ガス・水道のライフラインが全て使
えないことも想定されるため、備蓄食品を備えておくことが
大切です。

家族構成を考慮して備蓄食品を選ぼう！

- ＊**食物アレルギー**の方がいる場合は、配給の食事や炊き出しが食
べられない場合を想定して、アレルギー用食品を普段から多めに買
っておきましょう。
- ＊**高齢者**など嚥んだり飲み込んだりする機能が弱くなった方は、や
わらかく、とろみのついた食べやすい食品を備えておきましょう。
- ＊**授乳中**の方は母乳や赤ちゃんのためにしっかり
水分をとれるように、多めに飲料水を備えてお
きましょう。
災害により母乳が出にくくなる場合もあります。
粉ミルクや液体ミルクも用意しておきましょう。



加古川市食育マスコットキャラクター「もぐピー」

買い置きしたい食品の例

主食

- お米は無洗米が便利
- レトルトのお粥やパッ
ごはん、カップ麺、乾
麺なども常備しておき
ましょう。
- 水を入れると食べられる
α化米や餅もあります。

主菜

- 缶切りがいらないタイプが便利

飲料

- 500mlペットボトルが便利

副菜

- 被災後は野菜が不足しがちです。普段か
ら、日持ちする野菜を多めに買い置きし
ましょう。
- 乾燥野菜やのりなどの海藻も。

その他

兵庫県・兵庫県いずみ会「3 日分程度の食の備えをしましょう」より抜粋



・加古川市の健康に関する情報をお届け！

お得にがん検診を受けるチャンスです！

Q. どうしてがん検診を受ける必要があるの？

A. がん検診は、症状がない健康な人が対象です。症状のない人が、がん検診を定期的に受けることで、
早期にがんを発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を防げます。
市の検診は助成があり、少ない自己負担額で受けることができます。

もぐピーおすすめ検診



女性

20 歳～39 歳 ➡ 子宮頸がん検診 **1,000 円 約 4,500 円お得！**
40 歳以上 ➡ 胃がん(X 線)・肺がん(X 線)・大腸がん・
乳がん(マンモグラフィ)・子宮頸がん検診
5つで **4,000 円 約 17,000 円お得！**
★子宮頸がんは 20 歳及び 21 歳以上の奇数年齢、
乳がん(マンモグラフィ)は 40 歳及び 41 歳以上の奇数年齢の方が対象です。

男性

40 歳以上 ➡ 胃がん(X 線)・肺がん(X 線)・大腸がん検診
3つで **2,000 円 約 8,800 円お得！**

※上記の金額は加古川総合保健センターで受診する場合です。
※子宮頸がん検診・乳がん(マンモグラフィ)検診は協力医療機関で受診することもできます。
(自己負担額各 1,500 円)

詳しくは市ホームページをチェック📄

問い合わせ：市民健康課 成人保健係 079-427-9215

